

LIMA, VIERNES 10 DE ENERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21262 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo
S/ 1.20

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

CONSUMA MÁS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS GRATIS

CAPTURAN A INTEGRANTE DE "LOS PULPOS"

Está implicado en el secuestro de empresario a quien le cortaron los dedos

POLICIAL pág. 6

LÍDER OPOSITORA MARÍA CORINA MACHADO FUE SECUESTRADA Y LUEGO PUESTA EN LIBERTAD

IMPACTO pág. 3

CRISIS EN VENEZUELA

VENEZOLANOS EN EL PERÚ SE MOVILIZARON EN RECHAZO A LA DICTADURA CHAVISTA

► NICOLÁS MADURO SE AFERRA AL PODER Y HOY BUSCARÁ TOMAR LA PRESIDENCIA EN MEDIO DE PROTESTAS

Jugador sufrió lesión y no jugaría partidos de pretemporada

"PIRATA" SE BAJA DEL BARCO

CRACK pág. 13

CHUIMAN CELEBRA ANIVERSARIO

Cumplió 51 años de casado con "Pirula"

OJOSHOW pág. 16

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.76
Venta: S/3.77

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.52
Venta: S/4.24

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que el opositor Edmundo González Urrutia asumirá este viernes la Presidencia de Venezuela?

SÍ 49% — NO 51%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que prosperará la moción presentada para sacar a Eduardo Salhuana de la presidencia del Congreso?

TWITTER

LUIS GONZALES POSADA
Expremier aprista
@gonzalesposadal

¿Dónde está Sagasti?. Mudo ante las atrocidades de Maduro, incluyendo el secuestro de María Corina Machado y de 4 compatriotas. ¿Cómo pudo haber sido presidente este sujeto pusilánime?

LA CRUDA REALIDAD

VENEZUELA EN SU DÍA "D"

La población de Venezuela vive sus horas más difíciles. Hoy está programada la toma de mando presidencial, donde Edmundo González, con actas en mano, busca hacer valer los votos para asumir la presidencia y Nicolás Maduro pugna por mantenerse en el poder por un tercer periodo, todo en medio de tensiones, denuncias de secuestros de opositores, marchas y las calles del país militarizadas. En el Perú la preocupación por parte de la comunidad venezolana radicada en diferentes regiones del territorio nacional por lo que pasa en Venezuela también se hace sentir, ellos se han movilizado y alzado su voz de protesta, apoyando la lucha por recuperar la democracia en un país tomado por el Chavismo. Sin duda Venezuela vive su día "D" y la comunidad internacional también se ha pronunciado, entre ellos el gobierno peruano, reconociendo a Edmundo González como el presidente electo y rechazando la dictadura de Nicolás Maduro. Esperemos que la sangre no llegue al río y que la paz vuelva al pueblo venezolano.



JERÍ DICE QUE ALGUIEN PUSO SU ROPA EN CAMA DE VÍCTIMA

INICIAN DILIGENCIAS CONTRA LEGISLADOR POR VIOLACIÓN

La Fiscalía Suprema inició diligencias en contra del legislador José Jerí, suspendido por Somos Perú, y el empresario Marco Cardoza por presuna violación de una mujer el pasado 29 de diciembre. Al respecto, Jerí admitió haber asistido a una reunión social; sin embargo, rechazó haber participado en la agresión sexual y afirmó que ha sido acusado con "dolo y premeditación" por alguien que colocó su prenda de vestir en la cama donde despertó la agredida.

CORRE MOCIÓN PARA SACARLO DE PRESIDENCIA DEL CONGRESO

Salhuana tendría los días contados

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Aunque el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, sostiene que no existe "motivo fundamentado" para removerlo del cargo, lo cierto es que ya fue presentada una moción de censura en su contra.

El documento asegura que Salhuana incurrió en un "grave incumplimiento de funciones" por no tomar medidas para afrontar la "crisis moral" por el escándalo suscitado tras informes periodísticos sobre una supuesta red de proxenetismo y contrataciones irregulares en el Parlamento.

"Esta lamentable situación que afecta la dignidad de la mujer peruana y que presuntamente habría costado la vida de una extrabajadora del Congreso (Andrea Vidal), ha generado un gravísimo escándalo público que daña el prestigio, honorabilidad y respetabilidad del Congreso", se añade.

ojo al dato

Eduardo Salhuana prometió promulgar la ley que restituye la detención preliminar si la presidenta Dina Boluarte no lo hace.

Se advierte que su reciente viaje a China agrava más su situación porque se fue dejando al Parlamento en medio de una grave crisis e incertidumbre.

RUTA. La moción fue presentada con 21 firmas y uno de los impulsores es el congresista Jorge Montoya de la bancada Honor y Democracia. Apoyan Renovación Popular, Bloque Democrático Popular y Bancada Socialista. Para que sea admitida a debate, la moción debe ser aprobada con 56 votos y para ser aprobada 78.

Salhuana descartó renunciar y dijo que serán las bancadas del Congreso las que tomen una decisión.



▪ Rompió su silencio tras llegar de China.

FOTONOTICIA

SE INSTALA COMISIÓN QUE EVALUARÁ LEYES

Ayer quedó instalada, con Inés Tello a la cabeza, la comisión del Poder Judicial que analizará las leyes en materia penal promovidas y aprobadas por el Congreso y el Poder Ejecutivo.

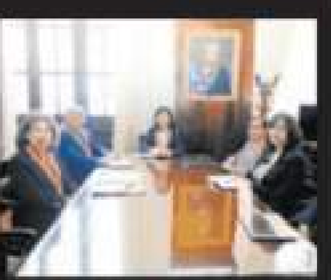


FOTO: OJO

César Acuña pide investigar lo que pasa en Congreso



▪ Dice que por culpa de terceros se malogra la imagen de su partido.

"Si yo hubiera sido presidente, no hubiera viajado", dijo el líder de Alianza para el Progreso (APP), César Acuña, sobre el viaje del titular del Congreso, Eduardo Salhuana, a China, porque "es darle la espalda al problema". Luego pidió a la Fiscalía que investigue los denuncias contra el Congreso, como la presunta red de prostitución.

OJOS&OÍDOS

DINI. El Gobierno designó ayer al exdirector de la Dircote (Dirección Contra el Terrorismo), coronel PNP en retiro Max Ahuamán, como nuevo jefe de la Dirección Nacional de Inteligencia (DINI). ¿Cuánto tiempo durará en el cargo?

UY. Julio Demartini, ministro de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), dijo ayer que podría dejar su cargo, tras denunciar que se le quiere vincular a las investigaciones de presunta corrupción de la empresa Frigoinca para conseguir contratos en el extinto programa "Qali Warma".

CLAVE. El martes 21 de enero, el Poder Judicial evaluará el cese de prisión preventiva y la aplicación de vigilancia electrónica solicitada por la defensa del expresidente Pedro Castillo, en la investigación por el golpe de estado de diciembre de 2022.

REBELDE. El congresista Alejandro Soto (APP) adelantó que no asistirá a la Comisión de Fiscalización si es citado en el marco por el caso de una presunta red de prostitución al interior de este poder del Estado. Dijo que el mencionado grupo no tiene atribuciones para investigarlo.

MARÍA CORINA MACHADO ENCABEZÓ MASIVA MANIFESTACIÓN CONTRA NICOLÁS MADURO, LUEGO FUE SECUESTRADA Y LIBERADA

"No tenemos miedo"



▪ Asunción de Maduro podría darse en medio de represión a los opositores.

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

En vísperas de la toma de mando del dictador Nicolás Maduro para un tercer mandato consecutivo en Venezuela, la oposición, que con actas en mano asegura que Edmundo González ganó las elecciones el 28 de julio último, tomó ayer las calles de Caracas y otras ciudades para exigir ¡libertad! y el fin de la dictadura chavista.

Sin embargo, la líder opositora María Corina Machado, quien salió de la clandestinidad luego de 133 días, fue secuestrada y luego liberada tras ser obligada a grabar videos en los que asegura que se encuentra bien.

"No tenemos miedo", gritó Machado ante la ovación de miles de ciudadanos en el barrio de Chacao, en Caracas. "Los próximo días serán determinantes para la libertad de Venezuela", expresó a viva voz, asegurando que quien debe asumir el gobierno es González Urrutia, quien culminaba ayer en República Dominicana una gira por Latinoamérica.

Pocos minutos después, su equipo de campaña alertaba de que Machado había sido arrestada. "María Corina fue violentamente interceptada a su salida de la concentración en Chacao. Efectivos del régimen dispararon contra las motos que la trasladaban", escribieron en redes. Minutos después Human Right Watch confirmó la información.

De inmediato, diversos gobiernos expresaron su condena contra el secuestro. "Exijo la liberación inmediata de María Corina Machado. No jueguen con fuego", publicó González Urrutia en Twitter. Expresidentes latinoamericanos, como Vicente Fox de México, calificaron el hecho como "atentado criminal" del "régimen autoritario".

LIBRE. "Hoy es 9 de enero salimos a una concentración maravillosa, me persiguieron, se me cayó mi cartera en la calle con mis pertenencias y ya estoy bien, a salvo. Venezuela será libre", expresó Machado en uno de los videos grabados antes de su liberación.

La Fiscalía, a cargo de Tarek William Saab, acusó a Machado y a la "extrema derecha" en el exterior de coordinar el supuesto secuestro de la líder opositora.

8 MILLONES
de venezolanos salieron de su país en la última década debido a la crisis política, económica y social.



▪ Ciudadanos que salen a protestar temen ser detenidos.

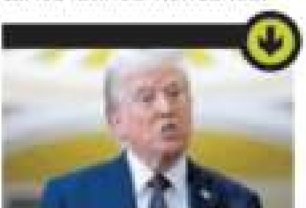
ojo al dato
El presidente de Colombia, Gustavo Petro, confirmó ayer en X que no asistirá a la toma de posesión de Maduro.

AL GRANO



"NOS VEREMOS PRONTO EN CARACAS, EN LIBERTAD"

"Nos veremos todos muy pronto en Caracas, en libertad", afirmó ayer Edmundo González en el Palacio Nacional de Santo Domingo, última parada anunciada de su gira por América, en un acto junto al presidente de República Dominicana, Luis Abinader, y exmandatarios latinoamericanos.



DONALD TRUMP APOYA A EDMUNDO GONZÁLEZ

El electo presidente de Estados Unidos, Donald Trump, expresó ayer su apoyo a Edmundo González, líder de la oposición venezolana, y a María Corina Machado. "Estos luchadores no deben sufrir daño", publicó en X. En esa línea, el gobierno de Joe Biden reconoció a Gonzáles como ganador de las elecciones venezolanas.



VENEZOLANOS EN MASIVAS MANIFESTACIONES

"¡BASTA DE DICTADURAS", SE ESCUCHÓ EN LIMA, CUSCO Y TRUJILLO

Los ciudadanos venezolanos residentes en Perú mostraron ayer su rechazo ante la investidura presidencial de Nicolás Maduro en Venezuela prevista para hoy.

La manifestación pacífica se dio frente a la embajada venezolana en Lima, en la urbanización Santa Beatriz, en el Cercado de Lima. También hubo marchas en Trujillo y Cusco.

"Edmundo González es nuestro presidente. El 28 de julio fue una fecha que va a la historia para nosotros, ganamos. Venezuela habló, dijo: ¡ya, basta de dictaduras!", declaró un manifestante en Lima, mientras coreaban consignas como "¡Venezuela, libertad!".

La comunidad venezolana desconoce los resultados del Consejo Nacional Electoral, que proclamó a Maduro ganador de las elecciones con el 52% de los votos, sin publicar un escrutinio detallado.



REABREN PUENTE RICARDO PALMA. Luego de tres meses, el puente Ricardo Palma, clave para la interconexión entre diversos distritos y el Centro de Lima, fue reabierto. La reparación, debido a daños en sus infraestructura, costó 2.2 millones de soles a la Municipalidad de Lima.

DOTARÁN DE MAQUINARIA Y LOGÍSTICA PARA LIMPIEZA

Emergencia por aumento del caudal de ríos

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El alcalde de Lurigancho-Chosica, Oswaldo Vargas, adelantó que el gobierno de Dina Boluarte declarará en emergencia los distritos de Lima este, debido al aumento del caudal de los ríos que ha puesto en peligro las plantaciones agrícolas y el acceso al agua potable.

Como se sabe, la situación de las zonas chosicanas de California, Santa Eulalia, Ricardo Palma, así como del distrito de Chaclacayo, es crítica.

La medida de emergencia también se extendería en Lurín y a la provincia limeña de Huarochirí. En estos distritos del este se reportan daños en la infraestructura agrícola y servicios básicos, así como el riesgo de colapso en varios sectores.

En esa línea, el burgomaestre mencionó que la mandataria anunció la convocatoria de un Consejo de Ministros extraordinario, donde se discutirá la emergencia y las acciones que se tomarán para garantizar que se pueda atender la situación de manera efectiva.



• Mandataria realizó trabajos de inspección en zonas de alto riesgo.

ojo al dato

La presidenta Dina Boluarte asistió a obras de descolmatación en la zona de Chosica y garantizó apoyo para distritos de Lima este.

MÁS PEDIDOS. Por su parte, el alcalde de Chaclacayo, Sergio Baigorria, también apoyó el pedido. Asimismo, anunció que un contingente de maquinaria pesada llegó al distrito para mitigar desastres naturales.

Añadió que se planea instalar mesas de trabajo con participación del Ministerio de Vivienda y otros sectores para encontrar soluciones integrales.

Asimismo, en Huarochirí, las autoridades están en alerta ante la activación de quebradas. "Tenemos miedo que las rocas caigan y dañen a los carros, como suele ser en las temporadas pasadas. Requerimos que el gobierno apoyo al municipio en logística y maquinaria", reportó la junta vecinal de la provincia Limeña.



• La fiebre del "Calamar" invade también Lima.

EMPRENDEDORES PERUANOS "FACTURAN" CON SERIE

Euforia por "Juego del Calamar" eleva ventas

La fiebre por la segunda temporada de "El Juego del Calamar", la serie surcoreana que cautivó al mundo en Netflix, ha llegado con fuerza al Perú. Los negocios encontraron en este fenómeno una oportunidad para diversificar su oferta y conectar con los fanáticos de la producción.

Desde prendas hasta decoraciones inspiradas en los icónicos juegos de la serie, emprendedores peruanos aprovechan el momento para captar la atención del público. Uno de los productos más populares son polos, tazas personalizadas, prendas (buzos y casacas), alusivas a la serie.

Ministro de Trabajo a favor de la minifalda

• Medida fue criticada en redes sociales por coaccionar la libertad de las personas.

El ministro de Trabajo, Daniel Maurate, se pronunció sobre la medida del Congreso de prohibir el uso de minifaldas en sus instalaciones. "No creo que haya esa decisión, no conozco esto. No hay ninguna norma que prohíba la vestimenta de una persona".



SEMANA DE VACUNACIÓN CONTRA EL MOSQUITO INICIÓ EN MENORES DE 10 A 16 AÑOS

PERÚ AL BORDE DE UNA CRISIS SANITARIA POR EL DENGUE

Según cifras del Ministerio de Salud (Minsa), solo en la primera semana del 2025 los casos detectados de dengue se dispararon a 1113 debido a la temporada de verano.

"El sistema hospitalario del Perú enfrenta serias dificultades para atender un posible aumento de casos de dengue en el país, situación que podría agravarse debido a la presencia del serotipo dengue 3", así lo señaló Marco Almerí, experto en salud pública.

El sector salud recordó que se inició la semana de vacunación contra el dengue en niños y adolescentes, entre 10 y 16 años, de las regiones de Tumbes, Piura, Loreto y Ucayali.



AL GRANO



MARCHAN PARA ENCONTRAR A PROFESORA DESAPARECIDA

Los vecinos de El Agustino realizaron ayer un plantón en la sede de la Divincri de dicho distrito, con el objetivo de continuar con la búsqueda de la profesora desaparecida, Leyla Cristóbal. Ellos exigen avances en la investigación.



5 FALLECIDOS POR COVID-19 EN LO QUE VA DEL AÑO

El ministro de Salud, César Vásquez, informó que los casos de defunción por COVID-19 continúan, aunque con una cifra baja. Según el reporte, en las últimas tres semanas se han registrado cinco fallecidos por esta enfermedad.



MAYORÍA DE PLAYAS NO SON SALUDABLES

Solo el 50 % de las playas de Lima son aptas para bañistas, según la evaluación de la Digesa. Esto se debe a factores como la falta de servicios higiénicos, deficiencia en el recojo de basura y contaminación del agua.

LA LIBERTAD



POLICÍA LO BAJÓ DE ESCENARIO EN TRUJILLO

Detienen a animador de Agua Marina

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El animador oficial de la orquesta de cumbia Agua Marina fue detenido en El Porvenir cuando iba a participar de las celebraciones por el aniversario de ese distrito.

Wilson Javier Ruiz Julca (40) tenía una requisitoria vigente por omisión a la asistencia familiar de sus dos hijos emitida el 11 de noviembre de 2024, por el Juzgado Penal Unipersonal de Sechura, en Piura.

El artista fue intervenido por efectivos policiales del Área de la Policía Judicial y Requisitorias de Trujillo - La Libertad, en la intersección de la avenida Pumacahua y la calle Manuel Ubalde, cuando se alistaba para subir al escenario.

El requisitoriado no opuso resistencia y fue llevado a la sede de la Policía Judicial de Trujillo en medio del asombro de los asistentes al baile.

La orquesta, en tanto, tuvo que improvisar y el cantante Renzo Palacios tuvo que animar el show durante unos minutos.

La agrupación Agua Marina aún no se ha pronunciado en un comunicado oficial sobre la situación de Ruíz Julca. Se conoció que el animador será trasladado a Piura, de donde es su requisitoria por omisión a la asistencia familiar, por no pasar pensión de alimentos a sus dos hijos.

ojo al dato

El caso ha generado sorpresa entre los seguidores de Agua Marina, debido el reconocimiento público que tiene el animador.

PIURA

EXTORSIONADORES CAEN CON DINAMITA

PIURA. Franco Moncada Infante (27) y Brackson Pérez Correa (27), presuntos integrantes de la banda "Los Extorsionadores del Norte" fueron detenidos abordo de la moto de placa NC-61137 con un cartucho de dinamita. Ocurrió a la 8:50 p.m. del miércoles en la avenida Don Bosco, en Piura.



UN FALLECIDO EN DESPISTE DE AUTO. Un auto con seis pasajeros, se despistó ayer en el distrito de Acostambo, en Huancavelica, dejando un fallecido, identificado como Roger Fernández de la Cruz, y cinco heridos, entre ellos dos menores. El vehículo se dirigía de Huancayo a Acoria (Huancavelica).

▪ Una cámara de videovigilancia grabó el ataque.

SICARIO LOS ATACÓ EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

Amigos son acribillados por lío de barristas

Junior Román Silva Ricalde (24) "JR", y Leandro Andrés Zambrano Sandoval (19) "Pollo", no solo eran amigos sino también compartían el amor por Universitario de Deportes. Siempre "al frente" de la barra, según amistades.
El último miércoles estaban con dos jóvenes más en un mototaxi cuando fueron interceptados y atacados a balazos por un sicario, en San Juan de Miraflores. Ellos murieron y sus amigos están hospitalizados. Una rivalidad entre barristas, que nació hace meses, sería el motivo del ataque. Los autores serían malos hinchas del mismo club, pero pertenecientes a la facción llamada "Tu terror".

Matan a mamita delante de su amiga

▪ Un preso habría ordenado matarla.

De un preciso disparo en la cabeza, un pistolero mató a una madre de familia delante de su amiga y en la puerta de un colegio, en la Vía de Evitamiento, en Huascarán, en el Rímac. La víctima, Flor de María López Ruiz (37), días antes había sido amenazada.

PARTICIPÓ EN EL SECUESTRO DE UN EMPRESARIO EN TRUJILLO

Capturan a integrante de "Los Pulpos"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En busca de Jhonsson Smit Cruz Torres, alias "Jhonsson Pulpo", cabecilla de "Los Pulpos de Trujillo", policías arrestaron a un importante integrante de su red criminal, que habría participado en el secuestro de un empresario al que arrastraron para sacarlo de su negocio y luego lo torturaron y le cortaron tres dedos.

Investigadores de la Brigada Especial Contra la Criminalidad, al mando del coronel PNP Víctor Revoredo Farfán, detuvieron a Edward Sebastián Amaya Bendezú (25), en un fiesta de cumbia organizada por el aniversario del distrito de El Porvenir, en Trujillo, región La Libertad.



▪ Detenido tenía documentos con otra identidad.

CAPTURA. Amaya Bendezú fue detenido alrededor de las 3:00 a.m. del 9 de enero y en su poder fueron hallados un arma de fuego, un DNI y un brevete con otra identidad.

Para los policías, este sujeto participó en el plagio del empresario Iván Díaz Garrido, el 23 de octubre del 2023 por falsos agentes de la PNP, quienes lo mantuvieron cautivo. Pidieron 200 mil dólares de rescate y once días después fue liberado.

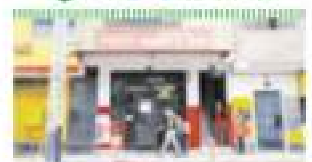
El presunto integrante de "Los Pulpos" será investigado por su presunta participación en el secuestro, tortura y mutilación del empresario, quien a su salida del cautiverio no solo presentaba señales de haber sido torturado, sino que además le faltaban tres dedos en las manos.

ojo al dato
Esta captura es un duro golpe para la organización criminal de "Jhonsson Pulpo".

▪ JHONSSON CRUZ TORRES
LÍDER DE "LOS PULPOS"

Como se recuerda, en septiembre del 2024, la Policía capturó a Jean Piero García, alias "Corta dedos", uno de los principales aliados de "Los Pulpos", partícipe de los secuestros y responsable de las torturas a las víctimas.





LANZAN EXPLOSIVO EN FACHADA DE BODEGA

Por cuarta vez, una mafia de extorsionadores atacó una bodega en San Martín de Porres para obligar a sus dueños a pagar 10 mil soles de cupo. Un sujeto en pijama detonó un potente explosivo en la tienda "Rubén & Yeny", en la cuadra 8 de la avenida Miguel Grau.



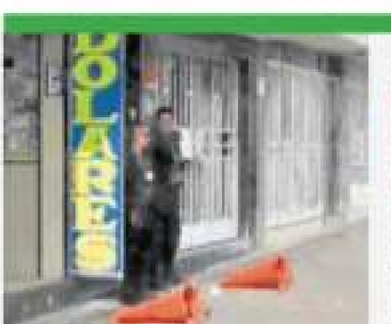
SUBE A UN MOTOTAXI Y LUEGO ES BALEADA

Con un paquete en la mano, una mujer llegó al parque recreativo César Cueto, en San Juan de Miraflores, subió a un mototaxi que la esperaba, pero al poco rato un pistolero, al parecer venezolano, apareció y le disparó siete veces.



ATENTADO A HOSTAL EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

La dirigente de una empresa de transportes, dueña de un hostal de San Juan de Miraflores, sufrió un atentado. Sujetos en motos lanzaron un explosivo a su negocio, dispararon 9 veces y dejaron un mensaje por no pagar cupo.



TRES "MARCAS" EN MOTO Y ARMADOS LA INTERCEPTARON EN LOS OLIVOS

ROBAN MÁS DE 20 MIL SOLES A MUJER QUE SACÓ DINERO DE BANCO

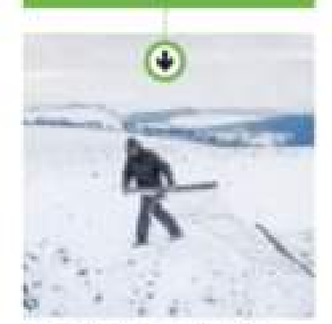
A balazos, "marcas" asaltaron a una mujer y la tiraron al suelo para robarle más de 20 mil soles que minutos antes había retirado de una agencia bancaria, en Los Olivos.
Un ladrón con capucha abrazó a la víctima, en la cuadra tres de la avenida Antúnez de Mayolo, a media cuadra del banco de donde ella sacó el dinero. Otros dos hampones llegaron, derribaron a la víctima y le quitaron la plata.
Cuando el vigilante de una cooperativa iba a intervenir para impedir el atraco, los delincuentes dispararon al aire para amedrentar al vigilante y le gritaron que no se meta o lo mataban. Una bala cayó en la parte trasera de un carro.

ojo



EJEMPLO. Zhang Xin es multimillonaria y su historia inspira. De niña, vivió en la pobreza, trabajó largas jornadas en fábricas en Hong Kong y estudió en universidades británicas. Actualmente, su empresa SOHO China redefine el plan urbano de Pekín y Shanghái, y ella es símbolo del progreso económico y social de su país.

REINO UNIDO



TORMENTA DE NIEVE PUEDE ACABAR HOY

➡Los británicos han sufrido la semana pasada por las temperaturas extremadamente bajas que han azotado el país y han dejado las carreteras cubiertas de hielo y nieve. Algunas partes del Reino Unido se despertaron con hasta 2,7 metros de nieve, pero la pesadilla puede acabar hoy mismo, según expertos.

JAPÓN



PAGAN MÁS DE UN MILLÓN DE DÓLARES POR UN ATÚN

➡El famoso mercado de pescado de Toyosu, en Tokio, registró el segundo precio más alto jamás pagado por este enorme atún rojo, que se subastó por más de 1 millón de dólares. Estas son las imágenes. "Estaba tan gordo como una vaca", comentó el pescador Masahiro Takeuchi.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

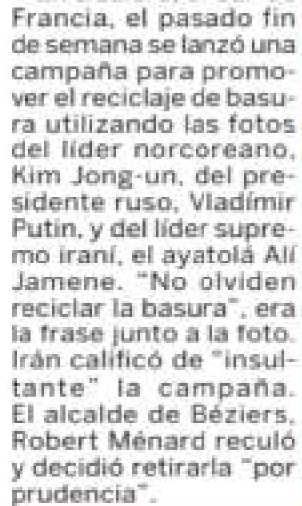
CINCO PRESIDENTES EN ÚLTIMO ADIÓS A JIMMY CARTER

➡Los cinco presidentes vivos de Estados Unidos fueron fotografiados sentados en el funeral de Jimmy Carter, el trigésimo noveno gobernante de Estados Unidos que murió a los 100 años el 29 de diciembre. El presidente Joe Biden asistió al servicio junto con la primera dama Jill Biden y la vicepresidenta Kamala Harris. Muy cerca se sentaron Donald Trump, Barack Obama, Bill Clinton y George W. Bush, y sus cónyuges, a excepción de Michelle Obama.



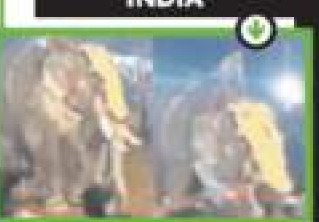
POLÉMICA PROPUESTA DE RECICLAJE SACA CHISPAS

FRANCIA



➡En Béziers, al sur de Francia, el pasado fin de semana se lanzó una campaña para promover el reciclaje de basura utilizando las fotos del líder norcoreano, Kim Jong-un, del presidente ruso, Vladimir Putin, y del líder supremo iraní, el ayatolá Alí Jamene. "No olviden reciclar la basura", era la frase junto a la foto. Irán calificó de "insultante" la campaña. El alcalde de Béziers, Robert Ménard reculó y decidió retirarla "por prudencia".

INDIA



ELEFANTE ATACA A GENTE EN FESTIVAL

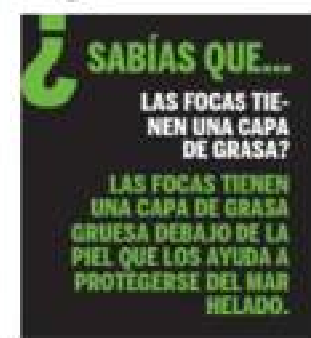
➡Un elefante embistió a una multitud y dejó al menos 23 personas heridas, una de gravedad, durante el festival anual de Puthiyangadi en Kerala, India. Muchos huyeron corriendo.





VA PRESA POR DENUNCIA FALSA CONTRA FUTBOLISTA

➡Un juzgado de Málaga condenó a seis meses de prisión a una mujer que presentó una denuncia falsa por abuso sexual contra el futbolista francés Theo Hernández, que juega en el Milan de Italia. Según la sentencia, la denunciante y el futbolista tuvieron un encuentro sexual consentido el 4 de junio de 2017 en Marbella, Málaga. Luego, ambos siguieron divirtiéndose en una discoteca con amigos.



NO PÚEDE MÁS CONTRA EL CÁNCER

“Hasta acá llegué”, dice José Mujica

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe



El expresidente de Uruguay, José Mujica, informó que el cáncer que le fue descubierto en el esófago ahora se le expandió al hígado y aseguró que se está "muriendo".

"El cáncer en el esófago me está colonizando el hígado. No lo paro con nada. ¿Por qué? Porque soy un anciano y porque tengo dos enfermedades crónicas. No me cabe ni un tratamiento bioquímico ni la cirugía porque mi cuerpo no lo aguanta", declaró al semanario local Búsqueda, Mujica, quien gobernó Uruguay entre 2010 y 2015.

ojo al dato

La vida política de Mujica va desde guerrillero tupamaro a prisionero torturado, luego legislador, ministro y presidente.

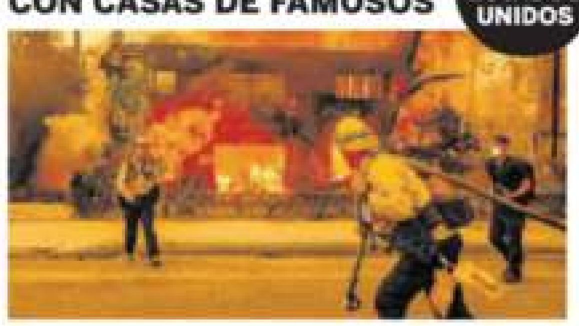
En ese sentido, descartó someterse a tratamientos ni pasar por el quirófano, porque su cuerpo "no aguanta más", sostuvo el exgobernante de 89 años.

PEDIDO. Luego, Pepe Mujica pidió a los médicos que no lo hagan "sufrir al pedo". "Que me pichicateen y cuando me toque morir, me muero. Así de simple como te lo digo. Estoy condenado, hermano. Hasta acá llegué", le dijo a la revista uruguaya. "Lo que quiero es despedirme de mis compatriotas. Es fácil tener respeto para los que piensan parecido a uno, pero hay que aprender que el fundamento de la democracia es el respeto a los que piensan distinto. Por eso, la primera categoría son mis compatriotas y de ellos me despido. Le doy un abrazo a todos", dijo y sus ojos se llenaron de lágrimas, según la publicación.

Mujica, gobernante de vertiente socialista, es uno de los expresidentes uruguayos más reconocidos de su país.

INCENDIOS ARRASAN CON CASAS DE FAMOSOS





LOS ÁNGELES. Devorada por los incendios en Los Ángeles, el actor Billy Crystal perdió su casa de Pacific Palisades y Paris Hilton vio arder por televisión su mansión en la playa de Malibú. Jamie Lee Curtis, James Woods, Mandy Moore, Mark Hamill y Maria Shriver fueron otras celebridades obligadas a evacuar sus hogares al ver el fuego arrasar sus inmuebles considerados los más lujosos del mundo. El incendio dejó hasta ayer cinco personas muertas.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

ojo

CONCEPTOS IMPORTANTES

Probióticos: Son microorganismos vivos, principalmente bacterias y levaduras que, cuando los consumimos en cantidades adecuadas, aportan beneficios a nuestra salud. Se les conoce como "bacterias buenas" porque ayudan a equilibrar la flora intestinal, combatiendo las bacterias dañinas y promoviendo una digestión más saludable.





Prebióticos: A diferencia de los probióticos, los prebióticos no son organismos vivos. Son fibras vegetales no digeribles que sirven como alimento para las bacterias beneficiosas en nuestro intestino. Al estimular el crecimiento y la actividad de los probióticos, los prebióticos ayudan a mantener un ecosistema intestinal saludable y optimizan su funcionamiento.

CONSEJOS PARA INCLUIRLOS EN TU DIETA

Introduce los probióticos y prebióticos de forma gradual para evitar molestias digestivas como gases o hinchazón.

Consume alimentos fermentados a diario, como kimchi o chucrut, para asegurar un suministro constante de probióticos.

Combina opciones como yogur de coco con semillas de chía o tempeh con espárragos salteados para obtener los máximos beneficios.



BENEFICIOS

1. Mejora de la digestión.

Los probióticos ayudan a descomponer los alimentos y a absorber los nutrientes esenciales, mientras que los prebióticos favorecen un buen tránsito intestinal. Ambos previenen problemas como el estreñimiento, la diarrea y el síndrome de intestino irritable (SII).

2. Fortalecimiento del sistema inmunológico

Una microbiota equilibrada refuerza nuestras defensas naturales, protegiéndonos contra infecciones. Además, se ha comprobado que los probióticos ayudan a reducir la inflamación crónica en el cuerpo.

3. Salud mental y emocional

El eje intestino-cerebro conecta la salud de nuestro intestino con nuestro estado de ánimo. Probióticos como Lactobacillus y Bifidobacterium pueden ayudar a disminuir los síntomas de ansiedad y depresión.







4. Control del peso y el metabolismo

Mejoran nuestra capacidad para metabolizar grasas y carbohidratos, lo que ayuda a controlar el peso. También regulan las hormonas relacionadas con el hambre, como la grelina y la leptina.

5. Salud cardiovascular

Los probióticos pueden reducir los niveles de colesterol LDL (el "malo") y aumentar el HDL (el "bueno"). También ayudan a controlar la presión arterial.

6. Salud ósea y absorción de minerales

Mejoran la absorción de minerales como calcio y magnesio, lo que contribuye a fortalecer los huesos y prevenir problemas como la osteoporosis.

PRESTE ATENCIÓN

Aunque los probióticos suelen asociarse con productos lácteos, hay muchas otras opciones para incorporarlos en la dieta:

Alimentos fermentados

Chucrut. Col fermentada rica en Lactobacillus.

Kimchi. Plato coreano hecho con vegetales fermentados.

Pepinillos fermentados. Solo los que están en salmuera natural, no en vinagre.

Tempeh. Hecho de soya fermentada, alto en proteínas y probióticos.





Miso. Pasta de soya fermentada que contiene enzimas digestivas.

Kombucha. Bebida fermentada hecha a base de té negro o verde.

1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA CORR... HÁBITOS SIMP... PARA UNA ME... SALUD 20 ENE

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

FAVORECEN LA DIGESTIÓN, FORTALECEN EL SISTEMA INMUNE Y CONTRIBUYEN AL BIENESTAR MENTAL

LAS BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

LÁMINA 1

salud intestinal es clave para estro bienestar general, ya que uye en muchas funciones del rpo. En los últimos años, los bióticos y prebióticos se han vertido en aliados populares sus beneficios para la salud. este artículo, te explicamos o lo que necesitas saber sobre s y cómo pueden mejorar tu nestar intestinal.



OJO A LOS DATOS

Los prebióticos se encuentran principalmente en las fibras vegetales presentes en frutas, verduras y legumbres.

Verduras

Achicoria. Contiene inulina, una fibra prebiótica poderosa.

Alcachofas de Jerusalén. Altamente ricas en inulina.

Espárragos. Fuente de fibra que alimenta bacterias beneficiosas.

Puerros y cebollas. Contienen fructooligosacárido s que promueven el crecimiento de probióticos.

Ajo. Potente prebiótico y antimicrobiano natural.

Frutas

Plátanos verdes. Ricos en almidón resistente.

Manzanas. Contienen pectina, un tipo de fibra soluble que actúa como prebiótico.

Legumbres y semillas

Lentejas, garbanzos y frijoles negros. Ricos en fibras solubles.

Chía y linaza. Favorecen la digestión y alimentan bacterias intestinales.

Granos enteros

Avena. Contiene betaglucanos, conocidos por sus efectos prebióticos.

Cebada. Rica en fibra fermentable.

5	6	7	8	9	10
SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL	ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL	DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA	DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO	CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL	ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA
24 ENE	27 ENE	31 ENE	3 FEB	7 FEB	10 FEB

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



¿POR QUÉ LOS AMORES DE VERANO SON TAN INTENSOS?

Los amores de verano suelen ser intensos por la mezcla de libertad, pasión y el carácter efímero que les da un toque especial.



PUEDEN SURGIR POR EXPERIENCIAS PASADAS

El significado de soñar con una infidelidad

Soñar con una infidelidad puede generar preocupación, pero según estudios psicológicos, no necesariamente refleja deseos de traicionar a la pareja. Estos sueños suelen ser manifestaciones de inseguridad, miedo al rechazo o falta de confianza. También pueden surgir por experiencias pasadas o por situaciones que causan estrés emocional. Es importante no tomar estos sueños de manera literal, sino como una oportunidad para reflexionar sobre las inseguridades emocionales.

EMOCIÓN INTENSA

Agresión tierna: la ciencia detrás de las mordeduras



La "agresión tierna" o mordeduras involuntarias, al ver algo muy tierno, es una reacción común. Según numerosas investigaciones, esto ocurre cuando se experimentan emociones intensas, como ternura o adoración, y el cuerpo responde de manera impulsiva. No es un acto de agresividad, sino una forma de liberar esa emoción fuerte.

ÚLTIMA MODA

¿Qué es la hipergamia, la nueva tendencia?



La hipergamia es un concepto que ha ganado popularidad últimamente. Se refiere a la idea de que algunas personas buscan parejas de un estatus social, económico o de vida superior al propio. Aunque siempre ha existido, ahora se discute más en redes sociales, donde se ve casi como una "moda".

CONSEJOS PARA MANEJAR LOS DESACUERDOS Y SER MÁS FELICES EN UNA RELACIÓN

Comunicación sin conflictos en pareja

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las parejas enfrentan conflictos recurrentes debido a diferencias de opiniones, expectativas y emociones. Sin embargo, muchos de estos problemas pueden resolverse si se comprende la importancia de la comunicación efectiva y el respeto mutuo. La psicóloga clínica y co-directora de Terapéuticamente, Lorena Pastor, nos comparte algunos consejos clave para hablar sin discutir y ser más felices en una relación.

COMUNICACIÓN. Conversar abierta y honestamente es crucial para mantener una relación sana. La clave está en expresarse sin culpas, sin juicios, y sin intentar imponer puntos de vista. Evitar la comunicación pasiva-agresiva y ser claros sobre lo que realmente siente ayuda a reducir malentendidos.

RESPETO. El respeto mutuo es el cimiento de cualquier relación. Es fundamental escuchar activamente a la pareja, validar sus sentimientos, y mantener un tono tranquilo y amable durante las conversaciones. Los gritos y el desprecio solo alimentan el conflicto.

EMPATÍA. Ponerse en el lugar de la otra persona permite comprender mejor sus emociones y reacciones. Practicar la empatía reduce el egoísmo y promueve soluciones más conciliadoras. La paciencia es clave: siempre habrá diferencias, pero es posible abordarlas con amor y comprensión.

ACEPTACIÓN. Reconocer las diferencias en una relación es fundamental. No siempre estamos de acuerdo en todo, pero respetar esas diferencias sin intentar cambiarlas favorece la armonía. Aprender a convivir con las imperfecciones del otro es una forma poderosa de mantener la paz.

• El secreto para evitar discusiones radica en entender y respetar las diferencias individuales.

ojo al dato

"Según Robert Sternberg, para que una relación funcione, deben equilibrarse pasión, intimidad y compromiso", afirma Pastor. En Instagram la encuentran como @lorepastorp .

1



ACUERDOS CLAROS. Es esencial establecer acuerdos justos en pareja sobre temas clave como finanzas, crianza, responsabilidades y metas para lograr una relación sana.

2



TIEMPO DE CALIDAD. Pasar tiempo juntos sin distracciones refuerza la conexión emocional. El uso del celular o el trabajo no deben ser barreras para disfrutar con la pareja.

3



SOLUCIONES. Darse un 'tiempo fuera' breve, asumir los propios errores y buscar soluciones juntos son esenciales para resolver conflictos sin resentimientos.



CRACK

HERNÁN BARCOS Y FERNANDO GAIBOR LESIONADOS

Se acumula el trabajo en la enfermería aliancista. Cuando todavía no se inicia el campeonato, el cuerpo médico de Alianza Lima ya tiene que hacer horas extras para recuperar a dos de sus figuras. Hernán Barcos sufre problemas en la espalda y Fernando Gaibor, uno de los fichajes estrella del 2025, tendrá que pasar por el quirófano para recuperarse de una fractura en la mano.

La lesión que más preocupa en Matute es la del "Pirata" que ya se perdió los últimos tres partidos del año pasado por un desgarro muscular. El goleador presenta molestias en la parte baja de la espalda y la recomendación de los galenos del club es que no sea exigido y si es posible que no participe de los amistosos para que llegue bien al inicio del torneo y a los decisivos partidos ante Nacional de Paraguay por la primera ronda de la Copa Libertadores.

El delantero entrena con cargas mínimas y es el menos exigido por Néstor Gorosito. El "Pipo" sabe de la importancia de su compatriota dentro y fuera de las canchas por lo que no piensa arriesgarlo y de momento se perderá la "Tarde Blanquiazul" ante Emelec. La presencia del veterano delantero en la minigira que tendrán los íntimos por tierras argentinas se resolverá antes del fin de semana. Los 40 años del "9" juegan en su contra y nada raro sería que no viaje a su país y se pierda los duelos ante Vélez Sarsfield, Rosario Central y Deportivo Morón.

La reaparición del "Pirata" se daría el 25 ante LDU en Quito, siempre y cuando los médicos le den el visto bueno. Este encuentro es especial para Barcos que brilló en tierras quiteñas y será homenajeado junto a Paolo Guerrero, que también destacó en el cuadro ecuatoriano.

La repentina lesión de Fernando Gaibor, que se fracturó la muñeca durante el entrenamiento de ayer, también trastoca los planes del DT victoriano. El norteño estaba llamado a convertirse en uno de los líderes del equipo y ahora deberá estar por lo menos tres semanas fuera de las canchas. Hoy, el volante debe pasar por el quirófano y el lunes empezaría la rehabilitación de la zona afectada.

"PIRATA" SUFRE UNA DOLENCIA EN LA COLUMNA Y ECUATORIANO SERÁ OPERADO DE LA MANO DERECHA

ALERTA MÉDICA

FIRMADOS

"Me gustaría tomarme una copa con Nadal y Federer y hablar abiertamente de las cosas que les molestan de mí"

NOVAK DJOKOVIC
Tenista serbio

"Por la forma en que está trabajando el equipo estamos para meternos entre los cuatro primeros del campeonato"

ADRIÁN ALCÓCER
Administrador de Sport Boys

"(Fernando) 'El Niño' Torres fue el español que más me costó marcar"

LEONARDO BONUCCI
Exjugador italiano



"El hecho de que Messi fuera condecorado por el presidente Biden es ridículo. Ha estado aquí solo un año y medio"

ALEXI LALAS
Exjugador norteamericano

TÉCNICO METE PRESIÓN A FERRARI PARA PELEAR EN LA COPA

Bustos pide más refuerzos



• Técnico de la "U" desea un extremo para fortalecer su delantera.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

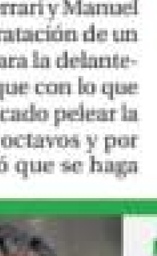
Alzó la voz de protesta. Consciente que este año empieza de cero y la exigencia es hacer una buena campaña en la Copa Libertadores, Fabián Bustos, técnico de Universitario, habría pedido a los directivos Jean Ferrari y Manuel Barreto la contratación de un refuerzo más para la delantera. El DT sabe que con lo que tiene es complicado pelear la clasificación a octavos y por eso recomendó que se haga un último esfuerzo.

A los "merengues" les queda un cupo de extranjero que inicialmente se iba a reservar para la segunda mitad del año, pero luego de escuchar a Bustos se buscaría darle un fichaje que vaya por las bandas o pueda desempeñarse como segundo delantero. En los últimos días sonaron los nombres de los ecuatorianos José Carabalí, que juega en el Nagoya de Japón, y el de su compatriota Madison Julio, del LDU de Quito.

Por otro lado, respecto al choque ante el Inter Miami, de Lionel Messi, los cremas esperan la confirmación de la empresa que maneja al cuadro de la "Pulga" para empezar con todo el tema del marketing.

ojo al dato

El sorteo del fixture del torneo 2025 se reprogramó para el próximo martes. Un reclamo de Binacional cambiaría los planes de la Liga 1.



MAÑANA DEBUTA

SONNE LUSTRA LOS BOTINES

Su primera vez está cerca. El debut de Oliver Sonne con el Burnley inglés sería mañana cuando enfrenten al Reading por la tercera ronda de la Copa FA. El técnico Scott Parker lo confirmó entre los convocados para el choque copero y aunque no será titular, tendrá sus primeros minutos en el partido. "Oliver está disponible, se ha entrenado durante la última semana y ha demostrado una gran calidad", señaló el DT.

LA COLUMNA DE **EL OJÓN**



por: el calidoso

EL "PULPO" GALLESE SUENA EN BOCA JUNIORS...

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gentita, vengo más embalado que los presidentes de los clubes de la Liga 1 preguntando en la Videna cuándo van a cobrar lo que les debe la empresa que tiene los derechos de televisión. Varios han contratado refuerzos confiados en que ya iban a caer esas monedas, pero aún no les chorrea ni un adelanto y nadie les dice cómo se pondrán al día. La situación está picante y nadie da la cara para explicar lo que sucede. Cuidadito que tambalea el inicio del torneo. Ya sería un papelón más para la gestión de los que manejan la FPF. ¡CHEEEEESSSSSS!

Ese no es el único problema en San Luis. No hay dinero para pagar la rescisión de contrato del "Nono" Fossati, Pablo Zegarra y lo mismo ocurre con los "scoutings" que llevan varios meses de retraso en sus pagos. Esto habría cansado a "Chemo", que ya se aburrió de la situación y decidió dar un paso al costado cuando termine la participación de la selección Sub-20 en el Sudamericano que se disputará desde la otra semana en Venezuela.¡OJITO, OJITO!



Desde Argentina cuentan que el nombre de Pedro Gallese volvió a sonar para reemplazar al arquero Sergio "Chiquito" Romero en Boca Juniors, pues será sometido a una operación que lo tendrá varios meses fuera de las canchas. No es la primera vez que el "Pulpo" suena para cuadrarse el arco xeneize, hace unos años también lo tantearon, pero como era para ser suplente el peruano no aceptó la oferta. Ahora la cosa pinta diferente. Veremos qué ocurre. ¡ASÍ EEEEEEESSSS!

En Ate creen que este año sí acertaron con la elección del "9" que peleará el puesto con Álex Valera. En las prácticas, Diego Churín ya demostró mucho más que Diego Dorregaray, aunque el anterior atacante también hizo "cositas" en los entrenamientos, pero a la hora de la verdad quedó al debe y por eso no terminó la temporada. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAAUUUU!

MADRID GOLEÓ AL MALLORCA Y ENFRENTARÁ AL "BARZA"

Habrá clásico en final de Supercopa

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Habrá clásico. Como era de esperarse, Real Madrid se impuso 3-0 al Mallorca en las semifinales de la Supercopa de España y el próximo domingo, en el King Abdullah Sports City de Yeda, se verá las caras con Barcelona para definir al ganador del primer título del año.

El cuadro de Carlo Ancelotti, que buscará su trofeo 16 con los madrileños, tuvo que esperar hasta el epílogo del encuentro para sentirse seguro ante un rival que en todo momento peleó el partido. Como en los últimos encuentros del líder de la Liga, Jude Bellingham volvió a ser el valor más destacado de los madridistas. El inglés participó en las mejores jugadas y abrió el marcador a los 63'. Aprovechó un rebote del portero Dominik Greif, tras remate de Kylian Mbappé, y abrió la goleada.

Con el marcador en contra, los mallorquines salieron a buscar el partido, pero se encontraron con una defensa fuerte en la que destacaban Antonio Rudiger y Aurélien Tchouaméni, quien fue improvisado como central y dio la talla. El canadiense Cyle Darin tuvo las ocasiones más claras para Mallorca, aunque no estuvo acertado en la definición.

La tranquilidad para los "Reyes de Europa" recién llegó en tiempo de descuento (92'). Martin Valjent, en su afán de desviar un pase en profundidad de Brahim Díaz, metió el balón en su portería. Rodrygo (94'), de cabeza, aprovechó un buen centro de Lucas Vásquez y cerró la cuenta.



▪ Bellingham demostró que está con la mecha encendida.

ojo al dato

El brasileño Neymar anunció que el Mundial 2026 será el último que disputará.

3-1

PERDIÓ SUB-20

Que dirige "Chemo" del Solar en amistoso ante Colombia con miras al Sudamericano.



TRIUNFO DE AL-NASSR

PRIMER GOL DE "CR7" EN EL 2025

Insaciable. Así es Cristiano Ronaldo, que marcó en el 3-1 de Al-Nassr sobre Al-Okhdood, por la fecha 14 del torneo saudí. Se convirtió en el primer futbolista en anotar, al menos un gol, durante 24 años consecutivos. Con esta nueva conquista "CR7" llegó a 917 tantos y sigue acercándose a los mil. Cerca de cumplir 40 años, ha marcado 81 dianas en 90 partidos desde que llegó al fútbol árabe.



THE SACADOS EN PERÚ. El grupo argentino "The Sacados" regresa a Perú después de 14 años y cantarán, el 17 de mayo, en el festival "Molan los 90" en el Gran Teatro Nacional. "The Sacados" tiene éxitos como "La primavera", "Ritmo de la noche", y "Más de lo que te imaginas".



No descarta tomar medidas legales contra el influencer.

POR COMENTARIO DESPECTIVO DEL "CACASH"

Gabriela está "bajoneada"

Gabriela Serpa comentó que se sintió muy triste luego que el influencer Gerardo García, el "Cacash", se refirió a ella de manera despectiva durante su participación en el programa de streaming "Todo Good" al señalar "me dijeron que aquí no entraban per....".

- Gabi, ¿cómo estás luego de escuchar el desatinado comentario del "Cacash"?
Muy triste, la verdad. Cuando estaba reponiéndome de lo último que me pasó ahora sale esto.

- Estás "bajoneada"...
Sí. Cuando suceden estas cosas tan desagradables me encierro en mi cuarto y no deseo hablar con nadie.

- ¿Vas a proceder de forma legal?
Sí, mi abogado Elio Riera tomará las acciones del caso. (C.Ch.)



El "Cacash" hizo comentario desatinado sobre la modelo.

EN NUEVO PROGRAMA

Carloncho hará dupla con Vílchez



Carloncho contó que regresa a la pantalla chica con un nuevo proyecto al lado de Carlos Vílchez. "Es parte de un proyecto bonito y con gente de siempre, no te puedo dar más detalle. Antes he trabajado con Carlos en América Televisión, pero en esa oportunidad yo era artista invitado y él parte de la conducción. Ya pronto verán el reencuentro", dijo Carloncho.

Chuiman y su esposa festejaron Bodas de Camelia

CUMPLIERON 51 AÑOS DE CASADOS Y DISFRUTARON UN ALMUERZO EN UN CONOCIDO RESTAURANTE

CARLA CHÉVEZ

El actor Adolfo Chuiman y su esposa, Gladys Santa Cruz, conocida como "Pirula", cumplieron ayer 51 años de casados "contra viento y marea", y celebraron sus "Bodas de Camelia" con un almuerzo en un conocido restaurante de cinco tenedores. Además, comentó que Adolfo se está adaptando a esta etapa de estar alejado de la televisión.

- "Pirula", felicidades por tu aniversario de bodas con Adolfo.
Gracias. Sí, ayer cumplimos 51 años de casados contra vientos, tempestades, huracanes, terremotos y mareas (ríe).

- ¿Cómo van a celebrar?
Vamos a salir a almorzar, en un bonito restaurante, para festejar esta etapa de la vida, que es la más difícil, porque ya estamos mayores.

- Cumplen "Bodas de Camelia" que simboliza la perdurabilidad y belleza del amor después de 51 años de matrimonio.
Así es, porque la etapa más difícil fue la de joven, porque hemos pasado de todo, pero valió la pena como dice la canción de Marc Anthony, pues todo matrimonio tiene su altos y bajos, no es perfecto y gracias a Dios pudimos salir adelante y llegar a este momento.

- ¿Y cómo está Adolfo ahora que dejó la serie "Al fondo hay sitio"?
Descansando, adaptándose, pues le cuesta un poco porque toda su vida hizo televisión, pero también disfruta este tiempo de reposo, y pensamos viajar, muy pronto, para relajarnos.



ojo al dato

El actor Adolfo Chuiman anunció el fin de su personaje, el mayordomo Peter, de "Al fondo hay sitio" para cuidar su salud.



"PIRULA" Y ADOLFO ESPOSOS

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **SERGIO GEORGE** está en Perú y contó que grabará un tema con **CORAZÓN SERRANO**. Buena... **IVANA YTURBE, ANGIE ARIZAGA, PALOMA FIUZA Y ALE VENTURO** viajaron a Cartagena, Colombia, invitadas por una marca de cosméticos. Provecho... **LOS BARRAZA** anunciaron el lanzamiento de un nuevo tema en colaboración con **AZUCENA CALVAY**. Asuuu... **NATALIA SEGURA**, esposa de **IGNACIO BALADÁN**, reveló en su Instagram que no puede dormir por el embarazo, incluso dijo que se ahogaba... **JAZMÍN PINEDO** está disfrutando de unos días de vacaciones, en el norte del Perú, con su novio **PEDRO ARAUJO** con quien lleva dos años de relación... **SAMANTHA BATALLANOS** está indignada con **"METICHE"** por decir que, en los videos con **NEUTRO**, la ofrecían como cualquier cosa... Nos vamos, nos vemos mañana.





AL GRANO



NÉSTOR LA PEGA DE ACTOR

Néstor Villanueva contó que participará en la serie "Grupo Colina" al lado de José Luis Ruiz, Gerardo Zamora, entre otros, con la dirección de Alejandro Nieto-Polo.

JB ESTÁ DE VUELTA

Este sábado regresa "JB en ATV" con "El juego del Calamar" a su estilo, con las figuras de siempre y nuevos jales. También vuelven divertidos personajes como la Tía Gloria.



▪ Leslie Moscoso ha decidido alejarse de la comicidad.

▪ MILAGROS PEDRESCHI EXBAILARINA

Leslie Moscoso saca cara por Luisito

AFIRMA QUE SÁNCHEZ BRILLA EN EL ESCENARIO

CARLA CHEVEZ
redaccion@prensmart.pe

Leslie Moscoso se pronunció sobre el comentario que Milagros Pedreschi hizo en el podcast "Café con la Chevez" al señalar que el ex "Skándalo", Luis Sánchez, el padre de su hijo, solo baila y que ni licuándolo con Ricky Trevitazzo y Luigi Carbajal, igualaban el talento y la voz de Giovanni Kral.

"¿De verdad eso dijo? Creo que no es necesario desmerecer el trabajo de otros para realzar el de alguien. Giovanni es muy talentoso, por supuesto, pero cada uno de los chicos tiene su brillo y por eso es que el público los acepta y los quiere. En el caso del padre de mi hijo, él ha demostrado que brilla en el escenario, le pone alma, corazón y vida a cada coreografía, es uno de los más queridos por las fans", precisó Leslie.

- ¿Y Luis no se pica por este tipo de comentarios?

No lo sé, aunque lo dudo, conociéndolo le va a dar igual.

Como se recuerda, Milagros Pedreschi también arremetió contra Luigi Carbajal y Ricky Trevitazzo por minimizar a Giovanni Kral.

"Yo con Ricky tenía una amistad y cuando veo cómo se refieren a Giovanni, como Luigi también se refirió al decir 'si quiere venir no subirá, porque ya no hay espacio', de manera despectiva y disculpen, pero tú licúas a los tres y ninguno canta mejor que Giovanni. Luigi conduce muy bien en la radio, es gracioso. Ricky canta, Luis baila, pero el talento que tiene Giovanni no lo vas a comparar. Giovanni es cantante, Giovanni es sonero y baila", dijo.

ojo al dato

Leslie Moscoso anunció que, después de 14 años, se retirará de la comicidad para emprender nuevos retos profesionales.





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

AMOROSO Y HOGAREÑO
Soltero y trabajador, busca conocer a una dama guapa, sincera, trabajadora y con deseos de formar un hogar. No mayor de 40 años.
902 161 918

EMPRESARIO CON SUEÑOS
Desea formar un hogar estable y lleno de amor con una mujer trabajadora, cariñosa, alegre, de 20 a 55 años. No busca aventuras.
932 575 464

ATENTO Y DETALLISTA
Caballero atento, detallista y fiel, busca contactar a una mujer de 35 a 45 años, educada e inteligente, para una relación estable.
975 162 256

GALANTE DE BUEN CARÁCTER
Esbelto y sin vicios, interesado en contactar a una señorita emprendedora y comprensiva para iniciar una relación.
924 349 140

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Tal vez hoy se sienta incapaz de hacer algo para que las cosas en el trabajo marchen bien. Pero siempre hay una luz al final del túnel.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Si no da el primer paso, será difícil superar esos problemas con la pareja. Recuerde que el orgullo no es muy positivo. Suerte.



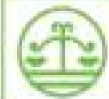
GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
La salud presenta altibajos; no la descuide o podría agravarse. Laboralmente, será una jornada sin muchas novedades. Adelante.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Todo mejorará hoy, aunque dependerá de la actitud con la que afronte las cosas en todos los aspectos de su vida. Manos a la obra.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
En general, prefiere enfrentar los problemas en el trabajo de frente y sin anestesia. Sin embargo, hoy la táctica de la diplomacia le servirá más.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Las fantasías en la relación de pareja pueden ser el mejor remedio para la rutina que tanto daño les ha hecho. Inténtelo y lo verá.



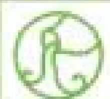
LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Debe tener una actitud positiva en todo momento; de lo contrario, será presa fácil de sus rivales laborales. La advertencia está hecha.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Intente pasar más tiempo con sus seres queridos. Ellos se encargarán de apoyarlo y recargarlo de buenas energías. Buen día en lo laboral.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Excelente momento para concretar algún proyecto profesional. La única condición será seleccionar bien a quienes lo apoyarán.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Es muy reservado en sus relaciones sentimentales, y es bueno porque así les cierra las puertas a personas envidiosas que solo pretenden separarlos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No debe derrochar su energía en asuntos que carecen de importancia en el trabajo. Es un momento en el que debe destacar más que los demás.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No es momento de fomentar los enfrentamientos con los compañeros de trabajo. Si no se controla, podría arrepentirse luego.



Me pide dormir en camas separadas

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Camila (39, Magdalena). Doctora Magaly, no sé qué hacer para que mi esposo desista de una decisión que ha tomado sin consultarme y que rechazo, por ello acudo a su sabio consejo.

Llevo casi seis años casada con Paolo, quien es muy caluroso; tanto así que en invierno puede estar con polo y short sin ningún problema. Es todo lo contrario a mí, pues soy una mujer friolenta y hasta en verano puedo dormir con medias.

Debido a que somos opuestos en esto, siempre he tratado de buscar la comodidad de ambos desde que vivimos juntos, por eso, compramos una cama muy grande para que cada uno tenga su propio espacio y decida si se abriga o no. A la vez, no perdemos el contacto íntimo porque estamos en el mismo lecho.

Sin embargo, Paolo ahora quiere cambiarlo todo. Como tenemos una habitación desocupada, ha comprado una cama y un colchón para colocarlos allí. Yo pensé que lo hizo para recibir posibles visitas, pero su verdadera intención me la comunicó hace poco.

Él quiere que durmamos en camas separadas durante el verano debido a que siente mucho calor. Yo respeto su espacio, doctora, y pienso que este tipo de separación afectará nuestra relación. Incluso he pensado que él solo busca alejarse de mí.

No sé si estoy siendo exagerada, pero esto ha generado una fuerte discusión y, aunque aún no lo ha hecho, creo que Paolo pronto pasará las noches en la otra cama. ¿Usted cree que estoy en lo correcto? ¿Qué debo hacer?



Estimada Camila, entiendo que no estés de acuerdo con la decisión de tu esposo, más aún si previamente él no te ha expresado su sentir y lo que quiere. Quizá puedas ser tú quien entable ese diálogo necesario y, tras conocer ambos sus puntos de vista, puedan llegar a un acuerdo. Una opción podría ser que no sea diario, sino algunos días. Busquen alternativas.

CONSEJO SENTIMENTAL



BENEFICIOS DE DORMIR DESNUDOS EN PAREJA

Dormir desnudos en pareja es muy beneficioso pues reduce el estrés, favorece la salud cutánea y mejora el autoestima y la calidad de sueño. Por eso, anímese en este verano a probarlo con su esposo.

RECOMENDACIONES PARA CENA ROMÁNTICA

Opte por un lugar con luz tenue y música suave que permita conversar. Elija un menú ligero pero delicioso, como pastas o mariscos, que no sea pesado. Acompañe con un vino o bebida especial que ambos disfruten.

TIPS PARA EVITAR EL EGOÍSMO EN PAREJA

Practiquen la empatía: intente ponerse en los zapatos del otro. Escuchen activamente, sin interrumpir ni minimizar los sentimientos. Establezcan acuerdos donde ambos cedan un poco por el bienestar común.

¿QUÉ SIGNIFICA?

DECADENTE. Se refiere a algo en declive o deterioro, asociado con la pérdida de calidad o valores.
SINÓNIMOS: caída, descenso.
ANTÓNIMOS: próspero, floreciente, vigente.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5326

	6			4			7	
1			6	7	2			4
	4	2	5		9	1		
			3				5	
6					8			
		4	9				8	6
		6		5			3	
5	9		2		4		1	
8	3				6	5		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5325

3	8	9	6	1	2	5	7	4
5	1	6	7	9	4	8	3	2
7	2	4	3	5	8	6	9	1
4	5	7	1	3	6	2	8	9
2	9	3	4	8	7	1	6	5
8	6	1	9	2	5	3	4	7
9	3	5	8	4	1	7	2	6
6	4	2	5	7	3	9	1	8
1	7	8	2	6	9	4	5	3

PUPILETRAS

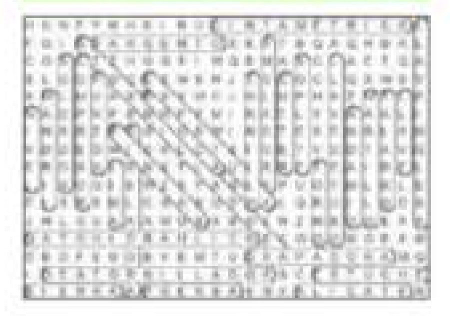
```
P A T I N A J E H M L F R B O M E R U C G V X O
I V C V K B O T S E C N O L A B T R I A T L O N
X J U G R H K R P O W D D C P N O I C A T A N S
E O L O P O A V L J C H I H M D M G O B G T U Y
R S L M N C R D K F V A B E K B N H G O V I T P
C F Q R Y K A E F O L F E I T I S I K X W R B L
A O A U B E T T L L U O T G D A M A S E H O A S
S L T X I Y E E R T X E G R U N R U K O C C D I
F A L F R A I Q B Y S E A Q A A R R L I S O M N
R D E T R B C O G U I O S S T F G O C O O N I E
U A T T O U L U R F B G I E D M P L F O R A N T
S L I L J A S F A E P A F E U R I T Z U L R T Z
B A S R P V W D T T I K R V E S B X G F V C O Z
I C M F B N Z A N Q I E D T M O T B A I N O N E
U S O T I L K I M I M C A O L C Y K F R X N C Y
J E Z W S S V A L O W W O M F D C R I C K E T Y
```

CLAVES DEL DÍA

TEMA: DEPORTES DE VERANO

VOLEIBOL
FÚTBOL
NATACIÓN
ATLETISMO
TENIS
SURF
CICLISMO
GIMNASIA
BALONCESTO
RUGBY
HOCKEY
BÁDMINTON
REMO
CRICKET
KARATE
PATINAJE
ESQUÍ ACUÁTICO
BOXEO
GOLF
SKATEBOARDING
TIRO CON ARCO
WINDSURF
SOFTBOL
POLO
SURF DE REMO
ESCALADA
KARATE
TRIATLÓN
WATERPOLO
SQUASH
KITESURF

SOLUCIÓN PUPILETRAS





Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 - cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774.
Redacción: 000-400-033 anexo 1222, redaccion@ojo.pe
Publicidad: 708-0000
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

```
C O N - L O S I S T R
L E I O A M A E A C O E
B E C K E R M A Ñ A N A
O R A N I S O A P I O R E L
L P R I M E R O S R S T
T A N G I A R I O I I J O
U K E L E L E H S C A L V O I P O N A S
T E R E S A T T I N M E R Y L I
M I L E L S
A R E N E T
R A Y E N R
I - - I I E
S O M A I E S - E O C E Ñ O S E
A L T I V O C Y B A B U L T A D O P O P
A N A I O S E S - E R A
- E L I O B L A T A R M
E R A S M O L I B R E S
T O M E I L O N G I Y A
E T E X A S C R A T E R
N O S O N A V A J O L A
```





REFRÁN: EL TIEMPO ES ORO.

Significado: El tiempo es un recurso valioso que debemos aprovechar de manera eficiente y sin desperdiciarlo.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6496

REFRAN



Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CONSEJOS PARA PERDER PESO SALUDABLEMENTE

➔ Perder peso de manera efectiva y sostenible requiere adoptar hábitos que respeten las necesidades de tu cuerpo. Aquí te dejamos 3 consejos:

➔ Controla tus porciones. En lugar de eliminar grupos de alimentos, reduce las cantidades. Utiliza platos pequeños y prioriza alimentos ricos en fibra, que aportan mayor saciedad.

➔ Aumenta la actividad física. La pérdida de peso no solo depende de la dieta. Realiza al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta. La combinación de entrenamiento cardiovascular y de fuerza mejora el gasto calórico y la tonificación muscular.

➔ Evita las calorías vacías. Limita el consumo de refrescos, snacks ultraprocesados y alimentos ricos en azúcares. Prefiere agua, infusiones sin azúcar y snacks como frutas frescas o nueces en porciones moderadas.

➔ El equilibrio es clave, busca cambios sostenibles, no extremos.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com